

# Enjoy Life

だより

2025年3月号 vol.96

## 「Enjoy Life」とは？

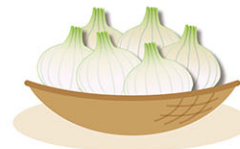
お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



3月のテーマ

## 新玉ねぎを食べよう

旬の時季を迎え、店頭に並ぶ「新玉ねぎ」。「玉ねぎ」との違いや特徴・調理法を知って美味しく味わいましょう。



### 新玉ねぎ

収穫後、**乾燥させずに** すぐに出荷

**特徴** みずみずしくやわらかい、辛みが少なく、生のままでも甘みがあります。短時間の加熱で形が崩れるほどトロトロになります。

**おすすめの調理方法** 生のままでサラダやマリネ など 煮崩れしやすいため、短時間でサッと加熱 炒める、焼く、蒸し焼きなど

**保存方法** 通常の玉ねぎより水分が多く傷みやすいため、常温保存には適していません。皮は取らずに1個ずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。

### 玉ねぎ

収穫後、**乾燥させてから** 出荷

**特徴** 生のままだと辛みが強いですが、加熱すると甘みが強くなります。長時間加熱でトロトロになりますが、形と食感がしっかりと残ります。

**おすすめの調理方法** 加熱調理がおすすめ 加熱しても水分が出にくいので、炒め物や揚げ物に 玉ねぎの形や食感を残したい時、スープや煮込み料理に

**保存方法** 冷暗所にて常温保存。

品種には  
違いがなく、  
収穫後の  
乾燥方法の  
違いだけ

## 試してみてください♪ 玉ねぎ調理の裏ワザ

### 味も食感も変わる! 切り方

**繊維を断って切る** 玉ねぎの辛み成分が抜けやすくなり甘みを感じやすくなる切り方で、口当たりやわらかく、火の通りが早い

**繊維に沿って切る** 玉ねぎ特有のシャキシャキ食感を活かせる切り方で、加熱しても形が崩れにくい

### 涙がでない! 切り方

玉ねぎを切ると、揮発性の**硫化アリル**が飛散し、目や鼻の粘膜を刺激します。これにより涙や鼻水が出るため、飛散量を抑えることがポイントです。

**冷やしてからすぐに切る** 皮をむいてラップに包み、冷蔵庫で30分程度冷やします。温度が低いと揮発しにくくなるので、上げる前に切みましょう。

**切れ味の良い包丁を使う** 良く切れる包丁を使えば、細胞の損傷が少なくなり**硫化アリル**の飛散量を抑えられます。

### 辛みを和らげる

玉ねぎの辛みも**硫化アリル**によるもの。**硫化アリル**は、熱に弱く、水に溶けやすい性質。

辛みが気になる方は、薄くスライスした後30分程度空気にさらすと食べやすくなります。

※水にさらす場合は栄養も一緒に流出してしまうため注意

シャキシャキ食感が絶品!

## 新玉ねぎのシーフードナポリタン



- 材料 (2人分)**
- スパゲッティ (乾麺) …… 200g
  - 新玉ねぎ …………… 1個
  - ピーマン …………… 1個
  - 蒸しホタテ …………… 10個
  - にんにく …………… 1片
  - バター …………… 10g
  - トマトケチャップ …… 大さじ6
  - 塩 …………… 適量
  - ブラックペッパー …… 少々
  - オリーブ油 …………… 小さじ1
  - 〈お好みで〉
  - 粉チーズ …………… 適量

- 作り方**
- ① 新玉ねぎは3cm幅のくし切り、ピーマンは縦に千切り、にんにくは薄くスライスする。
  - ② 鍋に水と塩 (分量外: 目安は水1ℓに塩小さじ1)を入れて沸騰させ、スパゲッティを入れて規定時間茹でて水気を切る。
  - ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが立ってきたら新玉ねぎを入れて炒めながらしっかりと焼き目をつける。
  - ④ ピーマンと蒸しホタテを入れてサッと炒め、トマトケチャップを加えて水分を飛ばしながら混ぜる。
  - ⑤ ②とバターを入れて全体を混ぜ合わせ、塩とブラックペッパーで味を調える。皿に盛り、お好みで粉チーズをかける。

**Point** 新玉ねぎにしっかりと焼き目をつけることで、香ばしい仕上がりになります。

# 新玉ねぎの大量消費メニュー!

## シャキシャキ食感が 絶品! 新玉ねぎの醤油漬け



### 材料(2人分)

- 新玉ねぎ ..... 4個
- 鷹の爪 ..... 1本
- 醤油 ..... 200ml
- A みりん ..... 200ml
- 砂糖 ..... 70g
- 酢 ..... 200ml

### 作り方

- 1 新玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。鷹の爪は種を取り除き輪切りにする。
- 2 小鍋にAの材料を入れ煮立たせる。火を止め、酢を加える。
- 3 保存容器に①を入れ、②を温かいうちに注ぎ入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、1日漬け込む。



**Point** 調味液が温かいうちに新玉ねぎを漬けることで、味がしみ込みやすくなります。

## 使い方いろいろ♪どんな料理にも相性バツグンです!



副菜の1品にごま油やかつお節、しらす・大葉をかけて

南蛮漬けに

お刺身やサラダ、お豆腐のトッピングに

## トロっと ジューシー! 新玉ねぎと鶏つみれの丸ごとレンチン蒸し



### 材料(2人分)

- 新玉ねぎ ..... 1個
- めぐみ鶏生つみれ ..... 40g
- スライスチーズ(とろける用) ..... 1枚
- ポン酢しょうゆ ..... 大さじ1
- 小ねぎ ..... 適量

### 作り方

- 1 新玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、十字に深めに切り込みを入れる。耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- 2 ラップをはずし、新玉ねぎの切り込みの中につみれを詰めてチーズをのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- 3 ポン酢しょうゆをかけ、小ねぎを散らす。



**Point** 水分の多い新玉ねぎを使えば、短時間でトロっとした食感になります。新玉ねぎの甘みとつみれやチーズのうま味や塩味が食欲をそそる1品です!

## お好きな具材や切り方でアレンジ広がる♪

切り方を変えると  
印象も変わる♪



食卓を  
華やかに!



食材・調味料で  
アレンジ♪



この他にもおすすめレシピを  
店内売場にご用意しております。  
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも  
Enjoy Lifeだより配信中!  
バックナンバーもご覧いただけます。

